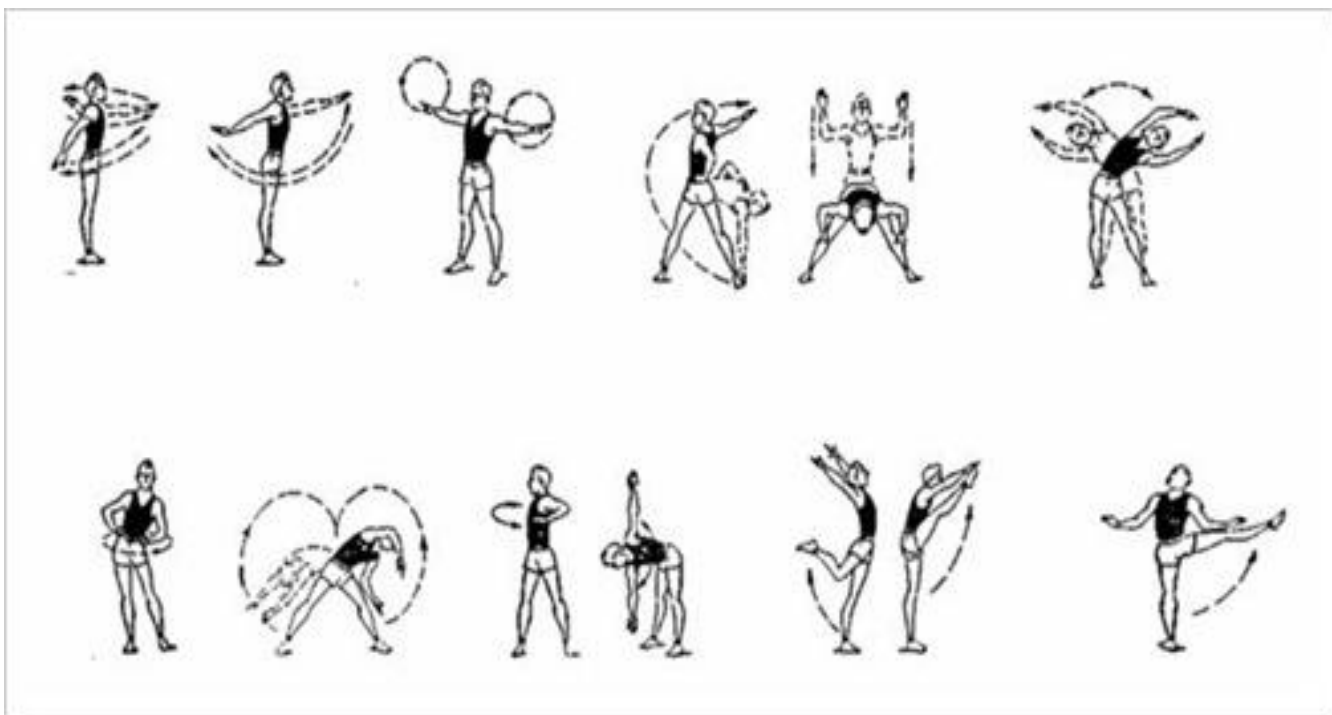


Упражнения для развития координации движений



Хорошее воздействие на координацию оказывают упражнения с предметами. Это гимнастические мячи различных размеров и веса. Вес мяча подбирается таким образом, чтобы тренирующийся не затрачивал больших усилий при выполнении упражнения. Упражнения могут выполняться как в плавном темпе, с акцентом на потягивания – растягивания, так и динамично – различные подбрасывания и пасы партнеру по тренировкам или инструктору.

